আত্মশুদ্ধিঃ
মনের সংকীর্ণতা থেকে বাঁচা

সংকলনে
শহীদ ক্বারী আব্দুল হালিম (ক্বারী আব্দুল আযিয)
রহিমাহুল্লাহ

সম্পাদনায়
মুহাম্মাদ মিক্বদাদ

আন-নাসর মিডিয়া

সেপ্টেম্বর ২০১৭

بسم الله الرحمن الرحيم

রোগব্যাধি চাই দৈহিক হোক অথবা আধ্যাত্মিক হোক, উভয় অবস্থাতেই ক্ষতিকরই হয়ে থাকে। যদি সময়মত তার দেখাশোনা বা চিকিৎসা না করা হয় অথবা দেখাশোনা কিংবা চিকিৎসা তো করা হয়ে থাকে কিন্তু এর সাথে সতর্কতা ও সংযম অবলম্বন করা না হয় তাহলে এ রোগব্যাধি মানব জীবনের জন্য ক্ষতিকর বলেই গণ্য হয় এবং এ শারীরিক রোগের ক্ষতি মানুষকে অবশেষে মৃত্যুর মুখে ঠেলে দেয়। কিন্তু, এ ক্ষতি মানুষের ব্যক্তিগত জীবনের মাঝেই সীমাবদ্ধ হয়ে থাকে; কেননা একজন মানুষ যখন মৃত্যু বরণ করে দুনিয়া হতে চলে যায়, তখন আরেকজন সুস্থ মানুষ তার স্থলাভিষিক্ত হয়। এটাই তো দুনিয়ার নিয়ম! কিন্তু, আধ্যাত্মিক ব্যাধি না শুধু মানব জীবনের প্রত্যেকটি দিক পরিবেষ্টিত করে এবং তাকে নস্যাৎ করে বরং এটা মানুষের পরকালকেও ক্ষতিগ্রস্ত করে।

দৈহিক ব্যাধি সম্পর্কে সবাই অবগত এবং তার চিকিৎসার জন্য ডাক্তার-কবিরাজের নিকট প্রত্যাবর্তনও সচরাচর হয়েই থাকে এবং ডাক্তার-কবিরাজ সব জায়গায় সহজেই পাওয়া যায়। কিন্তু আধ্যাত্মিক রোগ সম্পর্কে না সবাই ততটা জানে; আর না তার নির্ণয় সম্পর্কে সব লোক ভালভাবে বোঝে বরং অনেক কম সংখ্যকই এ সম্পর্কে অবগত এবং এর নির্ণয়ে পারদর্শী। অথচ, বাস্তবতা হল এ রোগ সমাজের ৯৯% লোকদের মাঝে বিচরণ করছে।

আমাদের সমাজের এটা একটা দুঃখজনক দিক ছাড়া আর কিছুই নয় যে, আধ্যাত্মিক রোগ প্রত্যেক ব্যক্তিকে জর্জরিত করছে তার দিকে আমাদের লক্ষ্যই যাচ্ছে না আর না আমরা তার চিকিৎসার জন্য দিশেহারা হচ্ছি। অথচ যদি কেউ দৈহিকভাবে কোন সুক্ষ রোগে আক্রান্ত হয় কিংবা কেউ যদি কাশি ও জ্বরে পতিত হয় তখন সে তার প্রতিষেধকের জন্য ডাক্তার-কবিরাজের দিকে দৌড়ায়। আধ্যাত্মিক রোগ তো অনেক যা এত ছোট প্রবন্ধে উল্লেখ করা কোনভাবেই সম্ভব নয়। কুরআন ও সুন্নাহ, তাফসীর ও হাদিসসমূহে এবং মুফাসসিরগণ ও মুহাদ্দিসীনগণ এবং উলামায়ে কেরামগণ এ সম্পর্কে বিস্তারিতভাবে বর্ণনা করেছেন। এখানে এমন একটি আধ্যাত্মিক রোগ সম্পর্কে আলোচনা করা হচ্ছে যার তদারক না করলে সমাজ জীবন বিপর্যয়ে পর্যবসিত হবে এবং সংকীর্ণ থেকে সংকীর্ণ হয়ে যাবে। আল্লাহ তা'আলা আমাদেরকে আধ্যাত্মিক রোগগুলো সম্পর্কে জানার এবং সেগুলো থেকে বিরত থাকার তাওফিক দান করুন, আমিন।

সংকীর্ণমনা আধ্যাত্মিক ব্যাধিসমূহের মধ্যে একটি মারাত্মক ধরণের আধ্যাত্মিক ব্যাধি যাকে আরবী ভাষায় "شُحَّ نَفسٍ" বলা হয়। এই শব্দটি কৃপণতার জন্যও ব্যবহার হয়। কিন্তু "شُحَّ" শব্দটিকে যখন "نَفْسٍ" এর দিকে সম্পর্কিত করে "شُحَّ نَفْسٍ" বলা হয় তখন তার অর্থ দাঁড়ায় **ক্ষুদ্রমনা, সংকীর্ণচেতা এবং সংকীর্ণমনা যা কৃপণতার মূল কারণ**। এ "شُحَّ" শব্দটি "سماحة" অর্থাৎ প্রফুল্লমনা, প্রফুল্লচিত্তা ও উদারমনা এবং উদারতার বিপরীত বলে পরিগণিত হয়। **এই নেতিবাচক বৈশিষ্ট্যের কারণে মানুষ তার আচার-আচরণে কার্পণ্য দেখায়, মানুষ অন্যের অধিকারকে স্বীকৃতি দান করা এবং তা আদায় তো দূরের কথা, তার দক্ষতা ও যোগ্যতা এবং ভাল দিকসমূহকে স্বীকার করা হতে এড়িয়ে চলে এবং এতে দ্বিধাগ্রস্ত হয়**। সংকীর্ণমনা ও পরশ্রীকাতরতা খুবই নিন্দনীয় অভ্যাস। এরই পরিপ্রেক্ষিতে কুরআন ও সুন্নাতে জোরাল ভাষায় এসবের নিন্দা করা হয়েছে এবং এসব নেতিবাচক বৈশিষ্ট্য হতে দূরে থাকাকে সফলতার চাবি হিসেবে বিবৃত করা হয়েছে।

এ মর্মে কুরআন মাজিদের একাধিক স্থানে আল্লাহ রাব্বুল আলামিন বলেনঃ

﴿ وَمَنْ يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴾

"এবং যাদেরকে মনের কার্পণ্য (সংকীর্ণতা) থেকে বাঁচিয়ে রাখা হয়েছে, তারাই হচ্ছে সফলকাম"।[1]

এখানে আল্লাহ এটা বলেননি, "**যারা স্বীয় মনের সংকীর্ণতা থেকে বেঁচে থাকে**" বরং তিনি বলেছেন, "**যাদেরকে মনের কার্পণ্য (সংকীর্ণতা) থেকে বাঁচিয়ে রাখা হয়েছে**"। কারণ, আল্লাহর তাওফিক এবং তার সাহায্য ব্যতিত কোন ব্যক্তি স্বীয় শক্তিবলে

[1] সূরা আল-হাশরঃ ৯, সূরা আত-তাগাবুনঃ ১৬

মনের প্রশস্ততা বা উদারতা অর্জন করতে পারেনা। এটা আল্লাহ রাব্বুল আলামীনের বিশেষ অনুগ্রহ যা আল্লাহর কৃপায় সৌভাগ্যবানেরাই অর্জন করতে পারে।

মানব সমাজে ব্যক্তিগত ও সামাজিক ঝগড়া-বিবাদ, যুদ্ধ-বিগ্রহ, মতবিরোধ ও মতানৈক্য, পরস্পরের মাঝে দ্বিধাদ্বন্দ্ব এবং দলাদলির মত যত রকমের নেতিবাচক বৈশিষ্ট্য রয়েছে তা সবই মনের সংকীর্ণতার কারণেই হয়ে থাকে। এরই কারণে নবী করিম (ﷺ) মনের এ সংকীর্ণতাকে মানুষের অন্যতম নিকৃষ্ট বৈশিষ্ট্য হিসেবে আখ্যায়িত করে একে বিপর্যয়ের মূল কারণ বলে অভিহিত করেছেন। হযরত জাবির বিন আবদুল্লাহ (রা) থেকে বর্ণিত আছে যে, নবী করিম (ﷺ) বলেনঃ

وَاتَّقُوا الشُّحَّ فَإِنَّ الشُّحَّ أَهْلَكَ مَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ حَمَلَهُمْ عَلَى أَنْ سَفَكُوا دِمَاءَهُمْ وَاسْتَحَلُّوا مَحَارِمَهُمْ

তোমরা মনের সংকীর্ণতা থেকে দূরে থাক; কেননা, মনের সংকীর্ণতাই তোমাদের পূর্ববর্তীদেরকে ধ্বংস করেছে। এটা তাদেরকে একে অপরের রক্তপাত ঘটাতে এবং অন্যের মানসম্মানকে নিজের জন্য হালাল বা বৈধ করে নিতে উদ্দীপ্ত করেছে।[2]

হযরত আবু হুরাইরা (রা) থেকে বর্ণিত আছে, নবী করিম (ﷺ) বলেনঃ

وَلَا يَجْتَمِعُ الشُّحَّ وَالْإِيْمَانُ فِيْ قَلْبِ عَبْدٍ أَبَدًا

ঈমান এবং মনের সংকীর্ণতা কোন বান্দার অন্তরে কখনও একত্রিত হতে পারেনা।[3]

যেমন "شُحَّ نَفسٍ" সংকীর্ণমনা ও পরশ্রীকাতরতাকে খুবই নিন্দনীয় অভ্যাস বলে আখ্যায়িত করা হয়েছে এবং বিপর্যয়ের মূল কারণ বলে পরিগণিত হয়েছে; ঠিক তেমনিভাবে "سماحة النفس" প্রফুল্লমনা ও উদারতাকে পরিপূর্ণ দ্বীনের নামান্তর হিসেবে গণ্য করা হয়েছে। কারণ, মন যদি প্রশস্ত হয়, তাহলে মনের ভেতর সারা পৃথিবীকে ধারণ করা সম্ভব আর যদি মন সংকীর্ণ হয়, তাহলে পৃথিবী তো দূরের কথা একটি ফোঁটাও এতে সমবেত করা সম্ভব হবেনা। কাজেই, আমরা যদি কাউকে জয় করতে চাই, তাহলে স্বীয় অন্তরকে প্রশস্ত করে জয় করতে পারব আর যদি আমরা সারা পৃথিবীটাকে স্বীয় মনের কোণে আয়ত্তে আনতে চাই তাহলে এ কাজ আমরা নিজেদের অন্তরকে প্রশস্ত করে সম্পন্ন করতে পারব। আমাদের নবী (ﷺ) এর মাঝে এই গুণের উল্লেখ করে আল্লাহ তা'আলা বলেনঃ

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنتَ لَهُمْ ۖ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ۖ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ۖ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

আল্লাহর রহমতেই আপনি তাদের জন্য কোমল হৃদয় হয়েছেন; পক্ষান্তরে আপনি যদি রাগ ও কঠিন হৃদয় হতেন তাহলে তারা আপনার কাছ থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে যেতো। কাজেই, **আপনি তাদের ক্ষমা করে দিন এবং তাদের জন্য ক্ষমা প্রার্থনা করুন এবং কাজে কর্মে তাদের সাথে পরামর্শ করুন।** অতঃপর যখন কোন কাজের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে ফেলেন, তখন আল্লাহ তা'আলার উপর ভরসা করুন আল্লাহ তাঁর উপর ভরসাকারীদের ভালবাসেন।[4]

এই আয়াতে আল্লাহ আমাদেরকে শুধু একে অপরকে ক্ষমা করার মাঝেই সীমাবদ্ধ থাকতে বলেননি, ক্ষমা করার সাথে সাথে অন্যের জন্য আল্লাহর কাছে ক্ষমা চাওয়ারও নির্দেশ দিয়েছেন। সাথে সাথে তাদের ভুলের জন্য তাদের থেকে মুখ ফিরিয়ে না নিয়ে বরং তাদের সাথে পরামর্শেরও নির্দেশ দিয়েছেন। আল্লাহ উদার, এজন্য তিনি এমন উদারতা শিক্ষা দিয়েছেন এবং তাঁর রাসূল (ﷺ) আমাদেরকে তাঁর ব্যাপারে বলেছেনঃ

[2] বুখারি, মুসলিম, মসনদে আহমাদ, বায়হাকী

[3] নাসায়ী, ইবনে আবি শায়বাহ

[4] সূরা আল-ইমরানঃ ১৫৯

إن اللهَّ جواد يحب الجود

আল্লাহ উদার, তিনি উদারতাকে ভালবাসেন।[5]

বস্তুত মনের ও প্রবৃত্তির সংকীর্ণতা প্রতিটি সৎকাজের পথে প্রধান বাঁধা। **সৎকাজ মাত্রই হচ্ছে কোন না কোন ধরণের ত্যাগ স্বীকারের নাম। তা আর্থিক সহযোগিতার ক্ষেত্রেই হোক অথবা অন্তরের সহানুভূতির ক্ষেত্রেই হোক কিংবা সময় ব্যয় করার ক্ষেত্রেই হোক। যার মন সংকীর্ণ সে কোন ক্ষেত্রেই কল্যাণমূলক কাজ করতে পারেনা।** আর যার মন সংকীর্ণতার ঊর্ধ্বে সে সৎকাজের পথে বাঁধা অতিক্রম করতে পারে, তার কাছে ধনসম্পদ কম থাকলেও তা থেকে মানুষ অনেক উপকৃত হয়। একারণেই নবী করিম (ﷺ) বলেছেনঃ

اَلْغِنىٰ غِنَى النَّفْسِ

"মনের ঐশ্বর্যই প্রকৃত ঐশ্বর্য"[6]

হযরত আবুল হায়াজ আসাদী (রা) বলেনঃ

كُنْتُ أَطُوفُ بِالْبَيْتِ، فَرَأَيْتُ رَجُلًا يَقُولُ: اللَّهُمَّ قِنِي شُحَّ نَفْسِي. لَا يَزِيدُ عَلَى ذَلِكَ، فَقُلْتُ لَهُ، فَقَالَ: إِنِّي إِذَا وُقِيتُ شُحَّ نَفْسِي لَمْ أَسْرِقْ وَلَمْ أَزْنِ وَلَمْ أَفْعَلْ". وَإِذَا الرَّجُلُ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ عَوْفٍ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ

আমি কা'বা শরীফে তাওয়াফ করছিলাম। তখন আমি দেখতে পাই এক ব্যক্তি এই দু'আ করছেনঃ "হে আল্লাহ, আমাকে মনের সংকীর্ণতা থেকে পরিত্রাণ দান করুন"। দেখলাম বারবার তিনি এই দু'আই করছেন; তখন আমি তাঁকে এই ব্যাপারে জিজ্ঞেস করলাম। তিনি বললেনঃ "যখন এ থেকে পরিত্রাণ পাওয়া যাবে তখন না ব্যভিচার সম্ভব হবে, না চুরি, না অন্য কোন অসৎকাজ"। তখন আমি লক্ষ্য করলাম এই ব্যক্তি হলেন আব্দুর রাহমান বিন আউফ।[7]

আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তা'আলা আমাদের সবাইকে মনের সংকীর্ণতা থেকে বাঁচিয়ে আমাদের উদারমনা করে দিন, যাতে আমরা তাঁর ভালবাসার পাত্র হতে পারি। আমিন।

আর আমাদের সর্বশেষ কথা হল – সমস্ত প্রশংসা আল্লাহর জন্য; আর সালাত ও সালাম বর্ষিত হোক সর্বশ্রেষ্ঠ সৃষ্টি মুহাম্মাদ (ﷺ) এবং তাঁর বংশধর ও সাহাবা আজমায়িনদের উপর।

আপনাদের একনিষ্ঠ দু'আয় আমাদেরকে ভুলবেননা।

[5] ইবনে আবি শায়বাহ

[6] বুখারি, মুসলিম, তিরমিযী, ইবনে মাজাহ

[7] তাফসীরে ইবনে কাসির, সূরা হাশরের ১০ নং আয়াতের তাফসীর